

Giấc ngủ của bạn thì thế nào? Bạn có ngủ ngon và thoải mái không? Bạn có ăn uống ngon miệng cũng đầy đủ dinh dưỡng không? Trong cuộc sống bận rộn ngày nay, giấc ngủ trở thành nỗi ám ảnh, mất ngủ ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần vì ai cũng làm việc nhiều, ngủ ít và thường xuyên căng thẳng trong công việc. Nhưng chúng ta biết gì về giấc ngủ? Tại sao dân chúng thì nói hoàng Elizabeth I lại thích xoa mình bằng loài chuột sóc (dormouse) lên bàn chân của họ? Ai là vị thần đầu tiên đã thoát khỏi cơn mộng mị? Nhà báo Anh Sean Coughlan đã trả lời những câu hỏi lý thú này và còn những câu hỏi khác về giấc ngủ trong tác phẩm *Sợ tay cầm giấc ngủ của bạn* hay bạn ngủ xuống vào tháng 3.2009.

Đầu tiên chúng ta ngủ như thế nào? Người xưa vào buổi tối và thiếp đi cho đến sáng là “mô hình văn hoá” của các nước công nghiệp phát triển Tây. Nhưng sự kéo dài giấc ngủ này không hẳn là thói quen chung. Trước cách mạng công nghiệp (thế kỷ 19) và trước khi bóng đèn điện được Thomas Edison phát minh, chúng ta có hình mẫu của giấc ngủ. Thời gian ngủ khi đó có thể kéo dài suốt cả ngày. Theo các nhà xã hội học, trong nền văn minh nông nghiệp xưa xa, đầu tiên con người thiếp đi vào lúc bình minh, làm việc sớm và ngủ trưa, rồi thiếp đi vào buổi chiều, phần còn lại sinh hoạt sau bữa ăn, vẫn là hoạt động cần ngủ lại vào buổi tối. Sau khi ăn uống no say, họ chìm vào giấc ngủ sâu lúc nửa đêm và thức dậy vào lúc rạng đông. Về sau, xã hội loài người hình thành tập quán đi ngủ lúc 9 giờ tối (hoạt động sớm hơn vào mùa đông), đến nửa đêm thì thức dậy 1 giờ để đọc sách trên giường, viết thư, trò chuyện, chuần bả bả ăn qua loa hoặc làm việc... Sau đó, người ta ngủ thêm 4 giờ nữa. Mô hình này được tuân thủ đến đầu thế kỷ 19 và đây cũng chính là cách của loài tinh tinh- đầu tiên ngủ như thế của con người!

Một số nền văn hoá còn có hình thức ngủ giữa ngày kiêu ngạo đông loài vật. Nông dân Pháp thế kỷ 19 có thói quen ngủ vài ngày nhiều lần trong một năm. Trong cuốn *The Discovery of France* (Khám phá nước Pháp), Tiễn sĩ văn học Pháp Graham Robb 51 tuổi của Anh (tên gốc là “Ondaatje” trị giá 10.000 euro do Hiệp hội văn chương Hoàng gia London trao tặng ngày 28.4.2008) đã đề cập đến một công nhân ở Burgundy (miền đông nước Pháp) năm 1844 tình cờ phát hiện sau vụ mùa xuân xẹp xuống vàng, chúng ta có bóng người nào làm việc ngoài ruộng nho và trong buổi sáng nói: “Nhưng lúc đi ngủ nửa đêm nhiều ngày trên giường, quên mình bằng các tấm vải và giường khố ăn”, Graham Robb viết.

Giấc ngủ của người đi ngủ

Trong cuộc sống ngày nay, quên ngủ để xem nhậu đi uống của xã hội, những người này không đúng với mình nhiều lúc. Trong thời kỳ khó khăn nhất của Chiến tranh thế giới hai, Th

Chuyện thú vị về giấc ngủ

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Ba, 14 Tháng 4 Năm 2009 07:14

Th&#ng Anh Winston Churchill (1874-1965) th&#ng ng&# vào buổi chi&#u. Ông nói: “Đôi khi b&#n ph&#i ng&# gi&#a b&#a ăn tr&#a và b&#a ăn t&#i, nh&#ng không nên v&#t quá phân n&#a th&#i gian này. Khi trút b&# qu&#n áo và n&#m du&#i th&#ng ng&#&#i, b&#n s&# th&#y th&# gi&#n”. Tuy nhiên, Winston Churchill cũng th&#a nh&#n gi&#c ng&# tr&#a c&#a mình có m&#t l&#i ích: “Gi&#c ng&# tr&#a giúp b&#n t&#nh táo và linh ho&#t vào b&#a ăn t&#i v&#i gia đình và b&#n bè, cho phép b&#n c&#m nh&#n nh&#ng giây phút tuy&#t v&#i nh&#t v&#i ng&#&#i thân, v&#i món ăn ngon và m&#t chút r&#&#u vang”.

M&#t ng&#&#i n&#i ti&#ng khác là nhà bác h&#c Albert Einstein (1879-1955) m&#i ngày làm vi&#c su&#t 11 gi&# t&# chi&#u t&#i, có nh&#ng gi&#c ng&# ng&#n gi&#a lúc làm vi&#c trong chi&#c gh&# bành êm ái, tay c&#m bút chì? Khi Einstein chìm vào gi&#c ng&# sâu, bút chì r&#i xu&#ng, t&#o nên âm thanh đánh th&#c ông đ&# tr&# l&#i bàn làm vi&#c.

Chúng ta cần ngủ ra sao?

Câu tr&# l&#i ph&# bi&#n là chúng ta cần ngủ t&# 7 đ&#n 8 gi&# m&#i ngày, nh&#ng th&#i gian ng&# có th&# thay đ&#i i&# cá nhân này hay cá nhân khác. Trong th&#i k&# làm Th&# t&#ng Anh (1979- 1990), bà Margaret Thatcher (sinh năm 1925) ch&#ng 4 gi&# m&#i ngày, trong khi t&# l&# ng&#&#i c&#n ng&# h&#n 9 gi&# m&#i ngày là 1/50? M&#t cu&#c kh&#o sát g&#n đây cho bi&#t ph&# n&# ng&# trung bình 7 gi&# 12 phút và đàn ông ng&# 6 gi&# 45 phút m&#i ngày. Tuy nhiên b&#n nên c&#n th&#n b&#i ng&# quá nhi&#u cũng &#nh h&#ng x&#u đ&#n s&#c kho&#. Theo m&#t nghi&#n c&#u c&#a các chuyên gia y khoa &# California (M&#), nh&#ng ng&#&#i ng&# trên 8 gi&# m&#i buổi t&#i có nguy c&# t&# vong cao lúc còn tr&#. M&#t cu&#c kh&#o sát khác c&#a Đại h&#c Warwick &# Coventry (Anh) ti&#n hành trên 10.000 viên ch&#c su&#t 10 năm cho th&#y nh&#ng đ&#i t&#ng ng&# ít h&#n 5 gi&# m&#i t&#i có nguy c&# t&# vong do v&#n đ&# tim m&#ch cao g&#p 1,7 l&#n so v&#i nh&#ng đ&#i t&#ng ng&# nhi&#u h&#n.

Giấc ngủ trong hoàn cảnh kh&#c nghi&#t

Nh&#ng ng&#&#i đi&#u khi&#n thuy&#n bu&#m đ&#n đ&#c ng&# nh&# th&# nào? Đánh m&#t gi&#c say n&#ng đ&# 8 gi&# m&#i ngày không ph&#i là s&# l&#a ch&#n h&#p lý và cũng không có tiêu chu&#n nào đ&# xác đ&#nh th&#i gian ng&# ph&# h&#p v&#i m&#i ng&#&#i. Các th&#y th&# ph&#i h&#c cách ng&# theo nh&#ng chu k&# ng&#n. N&# th&#y th&# Ellen MacArthur, 33 tu&#i, s&#ng t&#i làng Whatstandwell trên sông Derwent (h&#t Derbyshire, Anh), v&#n là ng&#&#i đã phá k&# l&#c Guinness “Du hành vòng quanh th&# gi&#i m&#t mình b&#ng đ&#ng bi&#n nhanh nh&#t” vào ngày 7.2.2005, v&#i thành tích lái thuy&#n bu&#m su&#t 71 ngày 14 gi&# 18 phút 33 giây! Su&#t h&#i trình đ&#n đ&#c, cô đã có nh&#ng gi&#c ng&# ng&#n giúp cân b&#ng tâm lý và ph&#c h&#i s&#c l&#c đ&# lái thuy&#n trong tr&#ng thái t&#nh táo. Cô đã ng&# kho&#ng 5 gi&# 30 phút m&#i ngày và m&#i l&#n ng&# kéo dài 36 phút.

“Tôi không thể mô tả những pháp - ng - ng n của mình. Những ngu tôi ng 40 phút và những ng gió thay đổi, tôi sẽ thức gi c ngay”, cô cho biết.

Một số ng i để biết khác không may mắn làm việc gi c ng như Ellen. Chúng h n các nhà du hành vũ trụ tìm gi c ng trong không gian rất khó khăn. Tình trạng thi u trạng l c đ ng nghĩa v i vi c h p h i ng trong t th th ng đ ng! Họ th ng bỏ mình trong chiếc túi ng và gi cũng ph i v a v n v i đ u h . Dù sao, những đ i u đó cũng không ngăn đ c ti ng gây c a các nhà du hành vũ trụ ? Những âm thanh mũi ng và sâu này đã đ c máy ghi âm c a Cơ quan hàng không-vũ trụ M (NASA) ghi nhận.

Một chu t sóc, cây gai d u và các pháp đ i u tr ch ng m t ng

M i năm có kho ng 10 tri u đ n thu c ng bán ra Anh - qu c gia có nhi u ng i “tranh đ u” đ c đ c gi c ng đ y đ . Th nh ng đâu là nh ng pháp đ i u tr xen k nhau?

Ng i Hy Lạp và ng i Ai Cập c đ i tin vào tác đ ng c a thu c phi n. Thu c phi n đ c pha tr n v i cây k nham (henbane), cây khoai ma (mandragora), h t rau di p và dây tr ng xuân. H n h p này đ c đ ng trong túi m m, đ a lên mũi ng i đ đ i u tr ch ng m t ng . Đ n th i Trung c , pháp ng pháp này rất ph bi n t i nhi u n c. Dân chúng th i N hoàng Elizabeth I (1558-1603) c a Anh i thích dùng m c a loài chu t sóc (thu c b g m nh m, h Gliridae, dài t 6 - 19 cm và ng t 15 - 200 gam) xoa đ u lên lòng bàn chân c a mình. Đ i u l lũng là m chu t sóc giúp h ng r t ngon! Có l vì th mà sau này nhà văn Anh Lewis Carroll (1832-1898) đã t o nên nhân v t chu t sóc ng ngay trong tác ph m Những cu c phiêu l u c a Alice vào xứ th n tiên. M i đ n th p niên 1870, cây gai d u (cannabis) m i đ c bi t đ n nh m t lo i thu c ch ng m t ng . Một công ty c a Pháp đã qu ng cáo cây gai d u trong nhãn hi u thu c lá n Đ “Cannabis Indica”, v i hi u qu đ áng chú ý là ngăn ng a b nh suy n, ch ng đau dây th n kinh và ch ng m t ng !

Ph i chẳng phó mát t o nên ác m ng?

Trong truy n Bài ca Giáng sinh (A Christmas Carol) c a nhà văn Anh Charles Dickens (1812-1870), nhân v t Scrooge cho r ng mình đã có nh ng gi c m ng v đêm là do ăn m t

Chuyện thú vị về giấc ngủ

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Ba, 14 Tháng 4 Năm 2009 07:14

Mọi người phớt mắt trước khi lên giường ngủ, và suốt một thời gian dài, người ta thường liên tục phớt mắt với những cơn ác mộng! Những nghiên cứu mới đây của Hiệp hội phớt mắt Anh Quốc dựa trên 200 đối tượng đã không tìm thấy mối liên hệ rõ rệt nào giữa việc ăn phớt mắt và những cơn ác mộng. Dù sao, các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng những loại phớt mắt khác nhau có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Loại phớt mắt “Red Leicester” được cho là có thể mang lại những giấc mơ hoài cổ như màu hoa hồng, loại phớt mắt “Stilton” thì tạo ra những giấc mơ kỳ quái. Riêng loại phớt mắt “Cheshire” được tin là có khả năng mang lại giấc ngủ say không mơ!

Hoà-nhịp-c-ngủ!

Khán phòng của buổi hoà-nhịp-c-ngủ (sleep concert) đầu tiên được nhóm nhạc Miyashita Fumio trình diễn vào năm 1999 chật kín người tham dự. Gần đây, những buổi hoà-nhịp-c-ngủ được nhiều dàn nhạc thính phòng trên toàn nước Nhật tham gia giúp những người bị stress (nhất là công nhân viên) có được giấc ngủ dễ chịu. Khán phòng tận hưởng âm thanh mà không phải nhìn màn hình. Mọi người phải trả tiền vé không hề rẻ (29 euro), thậm chí một chiếc ghế dựa trong bóng tối không có tiếng động nào ngoài âm nhạc du dương ru người vào giấc mơ. Trong thời gian tối, một số nước phương Tây cũng áp dụng hình thức này để những nhân viên làm quản lý của các công ty đi về nhà dễ dàng hơn.

Vì sao Charles Dickens cảm la bàn lên giường ngủ?

Sinh thời, nhà văn Charles Dickens bị chứng mất ngủ và phải đi ngủ bằng cách dùng thuốc phiện với liều lượng suốt một thời gian dài. Phương pháp này giúp ông chìm vào giấc ngủ nhưng khi tỉnh ông mất mị khi thức dậy. Sau đó, với sự la bàn để nhấc giường, ông thường xuyên chi tiêu tiền bạc quay đầu về hướng bệnh. Cách này dường như có tác dụng do ảnh hưởng của các trường tư tưởng và đã trở thành phương pháp phổ biến để đi ngủ cho những người ở Nữ hoàng Victoria (1837-1901) của Anh. Phương pháp này khiến nhiều người mất trí của người ngủ, được các chuyên gia phong thủy công nhận.

Về thời gian thoát khỏi chứng mất ngủ

Khi Harold Wilson (1916- 1995) nhậm chức Thủ tướng Anh hai lần (1964-1970 và 1974-1976), có người hỏi ông là quản lý như thế nào về việc mất ngủ thì ông đã trả lời rằng ông cao quý hơn cả. Ông

Chuyện thú vị về giấc ngủ

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Ba, 14 Tháng 4 Năm 2009 07:14

đã nói: “Tài sản quý nhất mà người đi ngủ để lại cho Nhà nước có thể có chính là có được giấc ngủ ngon vào buổi tối!”.

Nhà ng Archibald Philip Prim-rose, tức bá tước Rosebery (1847-1929), không may mắn như Harold Wilson. Được xem là “chàng trai vàng” của nền chính trị thiếp sau triều đại của Nữ hoàng Victoria, A. P. r Primrose đã phải chờ 15 tháng mới được thả về Anh chỉ vì... không ngủ được? Khi ông bắt đầu nhấm nháp vào ngày 5.3.1894, áp lực của công việc đã khiến ông không thể nào chấp nhận và ông đã phải ngồi xe ngựa đi lòng vòng khắp các đường phố London để tìm giấc ngủ. Trong một nỗ lực tự ru ngủ ghê gớm, ông đã sử dụng các liều morphine ngày càng tăng trước khi buông xuôi. Cuối cùng, ông phải rút khỏi chính trị vào ngày 22.6.1895 và không còn bao giờ quay lại nữa.

Chuyện vui về giấc ngủ

Tại sao khi yêu được xong, bạn muốn ngủ ngay? Theo các nhà khoa học, trong trường hợp này, người đàn ông cảm thấy không thể chịu đựng được cơn buồn ngủ sau khi quan hệ tình dục. Đó là do mức hormone được biết đến có phóng thích khi đạt tới trạng thái cực khoái đã tụt nên cảm giác buồn ngủ. Nếu sinh hoạt tình dục diễn ra vào ban đêm thì cảm giác này càng tăng, nhất là khi có hai “làm việc quá sức”! Một lý do khác là mức serotonin đã thấp trong thời kỳ đầu của mối quan hệ nên sau đó họ ngủ thiếp đi.

Chó ngáp do... người ơi! Đây là kết luận từ một nghiên cứu của đội học Birkbeck (London). Cái ngáp của người rớt dây lan. Nếu một con chó nằm ở trong phòng với một người đang ngáp, sau đó nó cũng sẽ ngáp theo chứ!

Danh hiệu “Người nói ra câu nói hài hước về giấc ngủ hay nhất của Anh” đã về tay Bob Monkhouse (1928-2003), một chuyên gia làm trò tiêu khiển: “Tôi thích chết yên bình trong giấc ngủ giống cha tôi. Không có tiếng la hét và nỗi kinh hãi giống như các hành khách (trên xe) của ông” (I’d like to die peacefully in my sleep like my father. Not screaming and terrified like his passengers).